

ほけんだより

第2号
2020年7月14日発行
須賀川市立第三中学校保健室
文責 寺島親子

新型コロナウイルス感染症の予防について

全国の様子を見ると、まだまだ安心はできません。一人一人ができることをしっかり行い、安心して学校生活を送ることができるよう、みんなで気を付けましょう。

(手洗い) (換 気) (マスク) (免疫・規則正しい生活) (手指消毒)

《学校医》 折笠先生（折笠クリニック）、佐藤先生（みやのもりクリニック）より

- ・行動面一他の地域への交流は気をつけて行う。
- ・熱中症一朝、家を出る前に、水分をしっかりとってから登校すること。（マスク着用の為）
- ・インフルエンザ予防一コロナウイルス感染症に加え、冬季はインフルエンザの流行も考えられるため、インフルエンザの予防接種を受けることが望ましい。と、ご指導いただきました。

熱中症注意報 発令中!!

熱中症になると、体内的水分不足から、頭痛や発熱、動悸、けいれんなどの症状を引き起こします。重症の場合は命にも関わる大変危険な病気です。熱中症にならないように次のこと気に付けて！！



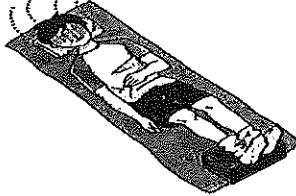
しっかりと睡眠☆ ！規則正しい生活で 体調管理	水分補給 ！水分を多めにとる	休憩 ！運動するときはこまめに休憩をとる	無理 ！体調の悪いときは無理に運動しない
-----------------------------------	-----------------------	-----------------------------	-----------------------------

※もしも熱中症にかかってしまったら・・・

風通しがよくて
涼しい日かけや
冷房の効いた室内に
移動する



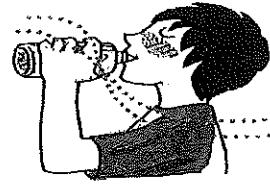
衣服をゆるめ、
足を高くして休む



氷や保冷剤などで、
首やわきの下、
太ももの付け根などを冷やす



水分と塩分を
補給する



※呼びかけや刺激に応えない、反応がおかしいなどの場合に水分を補給させると、誤って気道に流れ込む可能性があります。また、吐き気を訴えたり吐いたりするのは、胃腸の動きが鈍っており、この場合、口から水分を補給させるのは危険です。自力で水分の摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送してください。

保護者のみなさまへお願い～お子様の健康安全のため、次のことご協力を願います～

- 〔重要〕学校で体調が悪くなった時、すぐに保護者の方に連絡が取れるようにして下さい。
※勤務中なども、緊急連絡先には「すぐに」「確実に」つながるようにお願いします。
- 毎朝の健康観察、検温→「検温表」の記入と保護者印をお願いします。
- 清潔な「マスク」の用意と着用。（熱中症には気をつけます）
- 水筒の用意
- 清潔なハンカチ、タオルの用意。（手洗いや汗をかく機会が増えます）
- 朝食は必ず食べてから登校させてください。（体調不良での来室があります）